

ごぼう・れんこんで食物繊維たっぷり！

ごぼうとれんこんの きんぴら

シャキシャキ食感と甘辛味で、
ご飯が進む定番おかず♪

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約135kcal	約2.0g	約5.7g	約16.5g	約4.6g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ごぼう



不溶性食物繊維が豊富で、
便のかさを増やし腸を刺激！

れんこん



食物繊維とビタミンCが
豊富で腸内環境をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やす！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

- ごぼう 1/2本（約100g）
- れんこん 100g
- にんじん 1/4本（約30g）
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- 赤唐辛子（輪切り）... 少々
- 超いきいき家族 小さじ1
- オリゴ糖シロップ 大さじ1（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ ごぼうの不溶性食物繊維が
便のかさを増やし、腸を刺激！
- ✓ れんこんの食物繊維と
ビタミンCで腸内環境をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！
- ✓ 食物繊維をしっかり摂って、
スッキリ快調な毎日を！

作り方

- 1 ごぼうはたわしでよく洗い、ささがきにして水にさらし、アクを抜く。
- 2 れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして水にさらす。
- 3 にんじんは細切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、水気を切ったごぼう・れんこん・にんじんを炒める。
- 5 全体に油がまわったら、Aの調味料と赤唐辛子を加えて中火で炒め煮する。
- 6 汁気が少なくなったら、仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、
器に盛り付ける。お好みで白ごまをふる。

ワンポイントアドバイス

オリゴ糖シロップを最後に加えることで、
照りとコクが増し、まろやかな甘辛味に♪



食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
ごぼうやれんこんに多い不溶性食物繊維は、便のかさを増やして腸を刺激し、
スムーズなお通じをサポートします。



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

食物繊維たっぷり！もち麦ときのこのやさしい旨み♪

きのこもち麦の 和風リゾット

もち麦のβ-グルカンときのこの食物繊維で、
腸活をおいしくサポート！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約265kcal	約7.5g	約8.5g	約38.5g	約5.2g	約1.4g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

もち麦



β-グルカンで
善玉菌を増やす！

きのこ類



食物繊維が豊富で
便通をサポート！

玉ねぎ



オリゴ糖が豊富で
善玉菌のエサに！

にんにく



腸内の悪玉菌を抑え、
善玉菌をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やす！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

もち麦（ゆでたもの）…… 70g
しめじ…… 1/2 パック
エリンギ…… 1本
しいたけ…… 2枚
玉ねぎ…… 1/4 個
にんにく（みじん切り）… 1/2 かけ
オリーブオイル…… 大さじ1
だし汁（または水+顆粒だし）… 300ml
A しょうゆ…… 小さじ1
塩・こしょう…… 少々
粉チーズ…… 大さじ1
超いきいき家族…… 小さじ1
オリゴ糖シロップ…… 大さじ1
（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ もち麦のβ-グルカンが
腸内の善玉菌を増やす！
- ✓ きのこの食物繊維が便通をサポート！
- ✓ きのこは低カロリーで栄養たっぷり♪
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌のエサになる！
- ✓ やさしい味付けで
毎日続けやすい一品！

作り方

- ① もち麦はあらかじめゆでておく。
- ② しめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。しいたけは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で香りを出し、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、きのこ類を加えて炒める。
- ⑤ きのがしんなりしたら、Aのだし汁を加えて煮る。
- ⑥ もち麦とAのしょうゆ・塩・こしょうを加え、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜる。
- ⑧ 器に盛り付け、粉チーズをかける。



おすすめアレンジ

仕上げに刻みのりや青ねぎをトッピング♪
バターを少し加えるとコクがアップします！



食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、不溶性食物繊維は
便のかさを増やして腸を刺激します。



食物繊維+発酵食品+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

食物繊維・ミネラルたっぷり！やさしい味わいの常備菜♪

ひじきと大豆の 五目煮

ひじきと大豆で食物繊維と植物性たんぱく質をしっかりと！
毎日の腸活をサポートする定番おかず♪

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約185kcal	約7.6g	約6.5g	約20.2g	約6.3g	約1.4g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ひじき



不溶性食物繊維と
ミネラルが豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

大豆



大豆オリゴ糖が善玉菌の
エサになり、腸内環境を
整える！

にんじん



食物繊維とβ-カロテンで
腸の粘膜を守り、
健康をサポート！

こんにゃく



グルコマンナンが
腸内をやさしく掃除し
スッキリ快調に！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。

お料理や飲み物に加えやすく、

毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料(2人分)

乾燥ひじき	10g
水煮大豆	100g
にんじん	30g
しいたけ	2枚
こんにゃく	50g
ちくわ	1本
さやいんげん	4本
ごま油	大さじ1/2
だし汁(または水+顆粒だし)	150ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
(仕上げ)	

腸活ポイント

- ✓ ひじきと大豆の食物繊維で
便通をサポート！
- ✓ 大豆のオリゴ糖が善玉菌の
エサになり腸内フローラを整える！
- ✓ こんにゃくの水溶性食物繊維が
腸の動きをスムーズに！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が
腸内環境をさらにサポート！
- ✓ 常備菜にして毎日少しずつ
食べるのがおすすめ！

作り方

- ① ひじきは水で戻して、ざるにあげ水気を切る。にんじんは細切り、しいたけは薄切り、こんにゃくは短冊切りにして下ゆでする。ちくわは輪切り、さやいんげんはゆでて斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじん・しいたけ・こんにゃくを炒める。
- ③ ひじきと水煮大豆、ちくわを加えて炒め合わせる。
- ④ Aを加え、落としふたをして中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、さやいんげんを散らして完成。



食物繊維の 豆知識

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、
不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸を刺激します。



食物繊維+発酵食品+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

切り干し大根と ツナのサラダ

切り干し大根の食物繊維で、
腸内環境をサポート！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約130kcal	約6.6g	約7.1g	約11.6g	約4.3g	約1.0g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

切り干し大根



水溶性・不溶性
食物繊維が豊富で
便通をサポート！

ツナ



良質なたんぱく質で、
腸の粘膜をサポート！

きゅうり



水分と食物繊維で
腸内をすっきり！

にんじん



β-カロテンと食物繊維で
腸の働きをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やす！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

食物繊維の 豆知識

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、
不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸を刺激します。



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

材料（2人分）

切り干し大根	20g
ツナ缶（ノンオイル）	1缶（70g）
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
コーン（缶）	大さじ2
白いりごま	大さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
（仕上げ）	

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水で5分ほど戻す。
- ② 水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりとにんじんは千切りにする。コーンは水気を切る。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせ、超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜる。
- ⑤ ②・③・ツナ・コーンを加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、白いりごまをふって完成。



おすすめアレンジ

レタスやトマトを加えると彩りUP！
マヨネーズを少し加えても美味しい♪



ブロッコリーと豆の ホットサラダ

ブロッコリーと豆の食物繊維で、
腸内環境をしっかりサポート！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約165kcal	約6.8g	約8.1g	約16.0g	約6.2g	約0.7g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ブロッコリー



不溶性食物繊維が豊富で、
便のかさを増やし
腸の動きをサポート！

ミックスビーンズ



食物繊維とたんぱく質で
善玉菌のエサになり
腸内環境をサポート！

コーン



食物繊維とビタミンB群で
腸の動きを助け、
代謝もサポート！

にんにく



イヌリンが善玉菌のエサに！
腸内フローラを整える！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やし、
腸内環境をサポート！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、不溶性食物繊維は
便のかさを増やして腸の動きをサポートします。



食物繊維+発酵食品+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



ブロッコリー



ミックスビーンズ



コーン



にんにく



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、さっと塩ゆでしてザルに上げる。
- 2 にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを弱火で炒め、香りを立たせる。
- 4 ミックスビーンズとコーンを加え、軽く炒める。
- 5 ブロッコリーを加え、塩・こしょうで調味する。
- 6 Aを加えて全体をさっと混ぜ合わせる。
- 7 器に盛り、粉チーズをふって完成。

💡 おすすめアレンジ

仕上げにレモン汁を少しかけると、
さっぱりしてさらに食べやすくなります♪



きのこの旨みたっぷり！やさしいとろみで食べやすく♪

きのこたっぷり 鶏そぼろあん

きのこで食物繊維アップ！
ごはんにもおかずにもぴったり♪

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約155kcal	約11.2g	約8.2g	約10.8g	約3.6g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

しめじ



食物繊維が豊富で
腸の動きをサポート！

えのきたけ



水溶性食物繊維で
便をやわらかく！

まいたけ



β-グルカンが
善玉菌を増やす！

長ねぎ



オリゴ糖が含まれ、
腸内環境をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やす！

材料（2人分）

鶏ひき肉	120g
しめじ	1/2パック
えのきたけ	1/2袋
まいたけ	1/2パック
長ねぎ	1/4本
しょうが（みじん切り）	小さじ1
ごま油	大さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
（仕上げ）	

A

作り方

- しめじは石づきを取り小房に分け、えのきとまいたけはほぐす。長ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。
- 鶏ひき肉を加えて炒め、色が変わったらきのこ類を加えて炒め合わせる。
- Aを加えて煮立て、アクを取りながら煮る。
- 片栗粉を同量の水で溶き、④に回し入れてとろみをつける。
- 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加え、全体を混ぜを合わせる。
- 器に盛り、長ねぎを散らして完成。



おすすめアレンジ

豆腐やごはんにかけて丼に♪
うどんやそうめんにかけてもおいしい！



＼毎日の食事にプラスするだけ！／

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
きのこの食物繊維は善玉菌のエサになり、水溶性食物繊維は
便をやわらかくし、不溶性食物繊維は便のかさを増やします。



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



きのこ類



鶏ひき肉



長ねぎ



発酵食品



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

ねばねばパワーで腸内環境をサポート！

オクラと長いもの ねばねば和え

オクラと長いものねばねば食材で、
腸の調子を整えましょう♪

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約79kcal	約2.6g	約1.6g	約14.6g	約3.3g	約0.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

オクラ



水溶性食物繊維が豊富で、
便をやわらかくして
腸の動きをサポート！

長いも



イヌリンが善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！
消化にもやさしい！

かつお節



良質なたんぱく質と
ミネラルが含まれ、
体の調子を整える！

食物繊維の 豆知識



食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の
2種類があります。水溶性食物繊維は
善玉菌のエサになり、不溶性食物繊維は
便のかさを増やして腸を刺激します。
両方をバランスよく摂ることが大切です！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

- オクラ 8本
- 長いも 150g
- めんつゆ（3倍濃縮）... 大さじ1
- かつお節 2g
- いりごま 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 超いきいき家族 ... 小さじ1
- オリゴ糖シロップ .. 大さじ1
（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ オクラの水溶性食物繊維（ペクチン）が
便をやわらかくし、スムーズな排出を
サポート！
- ✓ 長いもの食物繊維（イヌリン）が
善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌を増やし、腸内環境をサポート！
- ✓ ねばねば成分が腸の粘膜を保護し、
両方の食材で腸をやさしくサポート！

作り方

- ① オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっとゆでて冷水に取り、輪切りにする。
- ② 長いもは皮をむき、1cm幅の短冊切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ④ オクラと長いもを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、かつお節といりごまをのせる。



💡 おすすめアレンジ

刻みのりやしらすを加えると、さらに風味と栄養がアップ♪



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オクラ



長いも



かつお節



いりごま



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

やさしい味でほっとする♪食物繊維とたんぱく質を一品で！

豆腐とわかめのきのこあんかけ

きのこ・わかめの食物繊維と、
豆腐のたんぱく質で腸内環境をサポート！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約135kcal	約9.0g	約6.0g	約10.0g	約4.0g	約0.9g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

きのこ類
(しめじ・えのき・しいたけ)



不溶性食物繊維が豊富で、
便のかさを増やして排出を促す！

わかめ



水溶性食物繊維(アルギン酸)が
善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

豆腐



良質なたんぱく質で
腸粘膜をサポート！

オリゴ糖



善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、
不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸の動きをサポートします。



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



きのこ類



わかめ



豆腐



長ねぎ



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

材料(2人分)

木綿豆腐	1丁 (300g)
乾燥わかめ	大さじ2
しめじ	1/2パック
えのきたけ	1/2袋
しいたけ	2枚
長ねぎ(小口切り)	2本分
ごま油	小さじ1
だし汁	250ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
(仕上げ)	

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- えのきたけは根元を切り落とし、半分の長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、きのこ類を炒める。
- Aを加えて煮立て、豆腐とわかめを加える。
- 水溶性片栗粉(片栗粉+同量の水)を加えてとろみをつける。
- 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加え、全体を混ぜる。
- 器に盛り、長ねぎを散らして完成。



自然な甘さでやさしいおいしさ♪腸活スイーツサラダ！

さつまいもと りんごのハニーサラダ



食物繊維たっぷりのさつまいもと
りんごで、腸からいきいき元気に！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）	
さつまいも	150g
りんご	1/2個（150g）
レーズン	大さじ2
くるみ（ロースト）	20g
プレーンヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
A	超いきいき家族 … 小さじ1
	オリゴ糖シロップ … 大さじ1
	（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ さつまいもの食物繊維は、便のかさを増やしスッキリをサポート！
- ✓ りんごのペクチン（食物繊維）が善玉菌のエサになり、腸内フローラを整える！
- ✓ くるみにはオメガ3脂肪酸や食物繊維が豊富！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸の調子をサポート！
- ✓ デザート感覚で楽しめるので、毎日の腸活習慣にぴったり♪

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水に5分ほどさらす。
- ② 鍋にさつまいもを入れてかぶるくらいの水を加え、やわらかくなるまでゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③ りんごは皮付きのまま1.5cm角に切り、レモン汁をからめる。
- ④ くるみは粗く刻み、フライパンで軽くローストする。
- ⑤ ボウルにプレーンヨーグルト、マヨネーズ、Aを入れてよく混ぜる。
- ⑥ さつまいも、りんご、レーズン、くるみを加えて和える。
- ⑦ 器に盛り、仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップをかけて完成。



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約178kcal	約2.7g	約6.6g	約28.5g	約4.1g	約0.1g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

さつまいも



不溶性食物繊維が豊富で、便のかさを増やして腸の動きをサポート！

りんご



水溶性食物繊維（ペクチン）が善玉菌のエサになり、腸内フローラを整える！

レーズン



食物繊維とミネラルが豊富で、腸内環境の改善をサポート！

くるみ



食物繊維と良質な脂質で、腸の働きをサポートし、満腹感もアップ！

オリゴ糖



善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

食物繊維の豆知識

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、
不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸の動きをサポートします。



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



さつまいも



りんご



レーズン



くるみ



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

シャキシャキ食感が楽しい！腸からきれいに♪

ごぼうとにんじんの ごまサラダ

ごぼうとにんじんの食物繊維で、
腸内環境を整えてスッキリ快調！

食物繊維で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約138kcal	約2.6g	約8.4g	約14.6g	約4.1g	約0.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ごぼう



不溶性食物繊維が豊富で、
腸のぜん動運動を促し、
便通をサポート！

にんじん



水溶性食物繊維（ペクチン）が
善玉菌のエサになり、
腸内環境を整える！

ごま



セサミンや食物繊維、
ミネラルが豊富で、
腸内環境をサポート！

オリゴ糖



善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

- ごぼう 1/2本(100g)
- にんじん 1/2本(80g)
- 塩 小さじ1/4
- 酢 小さじ1
- 白すりごま 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 超いきいき家族 小さじ1
- A オリゴ糖シロップ... 大さじ1
- (仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ ごぼうの不溶性食物繊維が
腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ にんじんの水溶性食物繊維（ペクチン）が
善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌を増やし、腸内環境を支える！
- ✓ ごまでビタミン・ミネラルをプラスし、
栄養バランスアップ！
- ✓ やさしい味付けで、毎日の食卓に
取り入れやすい一品♪

作り方

- ごぼうは皮をこそげて5cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- にんじんは細切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでてザルにあげる。
- ③とにんじんをさっとゆでて、ザルにあげて水気を切り、ボウルに入れる。
- Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らし、白すりごま（分量外）をふる。

💡 おすすめアレンジ

ヨーグルトを少し加えると、まろやかでさっぱり風味に♪
お弁当の副菜にもぴったり！



+



+



+



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

ごぼう

にんじん

ごま